جلد ۲۳ | اخبار دیش اُپکارک لاہور مورخہ ۱۶ مارچ ۱۹۲۷ء | نمبر ۲۴

## فہرست مضامین



### دلچسپ طبی رپورٹ

# ایک ننھے بچہ کی پیدائش کیلئے آسانی پیدا کرنا

## ورزشیں جنہوں نے مجھے ماں بننے کیلئے تیار کیا اور جو کہ آپ کے ننھے بچے کے مستقبل کو خوشگوار بناویں گی

(ڈائل گیڈ کارسن کے قلم سے)

### جو پہلی ماں ہے جس نے انگلش چینل کو تیر کر عبور کیا

میرے پہلے بچے سونی کے پیدا ہونے سے ایک ہفتہ پیشتر میں تیری - اور ہارلیم ینگ وومن کرسچین ایسوسی ایشن نیویارک کی نوجوان عورتوں کی صبح کے وقت تعلیم حاصل کرنے والی جماعت کو سکھلایا - اُسی سہ پہر کو میں ویسٹ ۹۶ سٹریٹ سے بہے دریائے ہڈسن میں تیری اور ایلی نوئیس سے یونائیٹڈ سٹیٹس نیول ملیشیا کے آدمیوں کے گروہ کو تعلیم دی - جس نے سالوں سے اس مقام پر ایک لنگر ڈالے ہوئے جہاز کے کمرہ پر قبضہ کیا ہے اور میں نہ صرف آسانی کے ساتھ تیرنے اور اپنی جماعت کو پورے طور پر انتظام میں رکھنے کے قابل تھی - بلکہ میری صحت ایسی تھی کہ میرے شاگردوں میں سے کوئی مرد یا عورت شک و شبہ بھی نہ کرسکتی تھی کہ میں ماں بننے کے قریب ہوں ۔

آخرکار قریباً دو سال بعد جب میرا دوسرا بچہ مارجوری اس دنیا میں آیا - میں تیری - اور ایلی نوئیس کی جماعتوں کو اپنے بچے کے پیدا ہونے کے وقت سے پہلے سات دن تک صبح و شام تعلیم دی ۔

اور پھر اُن میں سے کوئی بھی جن کو میں تیرنے کی تعلیم دیتی تھی - اس ہونے والے واقعہ کو معلوم نہ کرسکتا تھا - بلاشبہ بہت سے ناظرین یہ سمجھیں گے کہ میرا بیان مبالغہ آمیز ہے - یا اگر سچا ہے - تو میں بے حیا ہوں ایسے نتائج بالکل غلط ہونگے میں نے صرف حقیقت کو بتلایا ہے - میری حرکات میں بالکل کوئی بے حیائی کی حرکت نہ تھی ۔

کیونکہ اُن اوقات میں جبکہ دونوں بچے پیدا ہونے تھے میں سو فیصدی بالکل تندرست تھی - چونکہ میں ان علامات کا جو کہ ہر ایک عورت کی زندگی میں سب سے بڑے واقعات ہیں - مقابلہ کرنے کے قابل اور مکمل صحت - غیر معمولی طاقت اور ایک بے عیب جسم کی مالک تھی - المختصر میں بچوں کی پیدائش کیلئے بہتر حالت میں تھی - بہ نسبت غالباً دس عورتوں میں سے نو کے ۔

تم پوچھو گے کہ یہ کس طرح تھا کہ میں ان خاص اوقات میں ایسی اعلیٰ جسمانی بناوٹ سے مزین تھی - کیونکہ ان دنوں سے جبکہ میں نے پہلے پہل شروع کیا - دانا والدین نے مستقبل کے بہت سالوں تک مجھے ماں بننے کے لئے تیار کرنا شروع کیا - کیونکہ اس وقت سے جب کہ میں صاف طور پر سوچنے اور سمجھنے کے قابل تھی - میں نے تیاری کا سارا بوجھ برداشت کرلیا - اور آئندہ سالوں میں اپنے آپ کو ایسی شاندار مضبوطی سے بچے جننے کے قابل بنایا کہ میں یقیناً دنیا میں صرف تندرست اور مضبوط بچے ہی پیدا کرسکتی ہوں اور نہ چند ہونے والے جسم جننے کے لمبے سالوں نے نہ صرف میرے بچوں کو بامحنت کے پرورش پانے یا میری صحت کی کوئی قابل - حاشیہ میں کے قابل بنایا - بلکہ مجھے صحت مند ورزشوں کے جاری رکھنے کی طاقت دی ہے جس کے لئے میں عرصہ سے قریباً ابتدا تک منتظر ہی تھی

جبکہ میں نے ڈاکٹر کو بلایا۔ اور میں یہاں شکریہ کہنا چاہتی ہوں۔ کہ مجھے سوائے بچوں کی پیدائش کے وقت کے کبھی ڈاکٹر کی خدمات کی ضرورت نہیں پڑی اور نہ ہی میرے بچوں کا اور نہ ہی جڑی بوٹیوں کے ساتھ کسی قسم کا گہرا تعلق رہا ہے۔ سوائے ان کو دوائیوں کی دوکانوں کی کھڑکیوں میں دیکھنے کے۔

میرے اپنے ریاستی ملک ڈنمارک میں ماں بننا ہر ایک عورت کا نہایت ہی پاکیزہ فرض سمجھا جاتا تھا اور چونکہ ہر ایک عورت شادی کے لئے آگے کی طرف دیکھتی ہے۔ تنومند بچوں کے ہونے کی امید رکھتی ہے اور ایک تندرست کنبہ کے آخری درجہ کی امید کرتی ہے اور اپنے جسم کو اس کے لئے ڈھالنا کا ذیل کام سے کچھ بھی کم نہیں خیال کیا جاتا۔ تاکہ اس کو کامل وجوہ سے یقین ہو جائے کہ بچوں کو جسمانی طور پر ایسے تندرست طریقہ پر پیدا کرے گی جیسی وہ خود ہے۔

عملی طور پر ڈنمارک میں ہر ایک شخص خواہ کسی صورت کی ورزش کرتا ہے۔ اور ان میں سے بہت سے لڑکے اور لڑکیاں دونوں اپنی اوائل عمر میں کچھ جمنا۔ ٹک [illegible] کے کام کی تعلیم حاصل کرتے ہیں۔

تاہم اگر کوئی عام قوی اور قدرتی ہوئی قابلیتوں کی طرف صرف توجہ دے۔ تمام قدرتی رجحان کو سب جسم کے بنانے کے لئے دوڑنا یا شغل یعنی تیرنا اور چہل قدمی کرنا لینے پڑتا۔

میں تعلیمی کورس سکھانے اور ورزشوں کی تفصیل بتلانے لگی ہوں۔ جن کو میں نے ماں بننے کے لئے تیار ہونے کے لئے اپنے آپ کو نہ ہی طور پر تیار کیا۔ دونوں وقت اپنی شادی سے پہلے اور بعد سے آج تک میں واقف ہوگئی کہ میں تھی۔ نیز اس وقت سے میرے بچوں کے پیدا ہونے کے وقت تک میرا جسم مضبوط رکھنے کے لئے۔

اپنے وطن کی طرف واپس جانے کے لئے جب میں سادہ خوراک کی منزل سے گزر چکی تو مجھے صرف نہایت ہی سادہ خوراکوں کی عادت دی گئی تھی۔ سبز نباتات۔ سوکھا غلہ گندم۔ میوے ڈبل روٹی کی پیداوار اور مچھلی وغیرہ [illegible] جن سے کہ کنبہ کے کھانے منتخب کئے گئے تھے ہفتہ میں گوشت کے چند گرام ہے۔ اور اس وقت میں [illegible] ہیں۔ یہ تمام مجھے جو میں اس عمر تک پہنچنے

تک رکھتی تھی۔ جب میں اپنے آپ کو سنبھالنے کے قابل تھی۔ پھر خوراکوں کا علم جو میں نے حاصل کیا تھا کے باعث بڑھتے گوشت کی مجھے ضرورت ہو وہ سب کھانے اس کے تجربہ کو تھوڑے سے عرصہ تک آزمانے کے بعد صرف ..... کفایت شعاری سے اجازت دیتے ہیں۔ حیرت زدہ کپڑوں سے کبھی بند بھی نہ گئی۔ میں تمام ستوں کے موسم سردی اور گرمی میں کھیلنے کے لئے میدانوں میں بھیجی جاتی تھی۔ میں نے کبھی انگریزی ٹوپی نہ پہنی تھی۔ اور چونکہ کنبہ کو گرمی کے لئے جلانے کی لکڑیوں پر منحصر رہنا پڑتا تھا۔ مجھے ہمیشہ سونے کے لئے ٹھنڈا کمرہ ملتا تھا۔ اور گھر میں سے ہوا تازہ تھی جو کہ دخانی گرمی کے کوارٹروں کی طرح ضرر رساں بخش نہ تھی۔

میں دوڑتی تھی اور اس وقت سے جب سے میں اپنے وزن کو ٹھہرا سکتی۔ کھیلتی تھی۔ جب میں چار سال کی تھی۔ مجھے چند سادہ ورزشیں سکھائی گئی تھیں۔ اور پانی میں کھیلنے کی اجازت مل گئی تھی۔ جب میں چھ سال کی تھی میں تیر سکتی تھی۔ اور چونکہ میں اپنی عمر کی لڑکی کے لئے ایک تیراک کے طور پر ایک غیر معمولی چالاکی ظاہر کرتی تھی۔ میرے والدین نے مجھے چیمپئن شپ کے مقابلہ کے لئے تیار کرنا شروع کیا۔ مجھے مختلف ضربات جو اس وقت استعمال کئے جاتے تھے سکھلائے۔ اور مجھے سخت خوراک پر رکھا جس میں دودھ اور گوشت شامل ہوتا تھا۔

اس کے بعد مجھے باقاعدہ تربیت کے لئے جمنازیم کو بھیجا گیا۔ اور اس کے بعد ایک کامل تیراک ہو جانے کے علاوہ میں نے اپنا ہی ماہر باسکٹ بال۔ ہینڈ بال۔ پٹے بازی۔ ٹینس بائیسکل پر چڑھنا۔ اونچا اور فراخ طور پر کودنا اور دوڑنا سیکھ لیا تھا۔

جب میں بارہ سال کی ہوگئی۔ میں نے جانوں کو بچانا شروع کیا۔ میں اسے اب تک بھی کبھی کبھی کرتی رہتی ہوں۔ ڈوبتوں کو بچانے کے لئے جو اعلیٰ تمغے ان میں سے کنگ آف ڈنمارک کارنیگی ہیرو فنڈ اور امریکن ریڈ کراس کے تمغے تھے جب میں چودہ سال کی ہوئی۔ میں اپنے ملک

کی تیراک لڑکیوں میں چیمپئن تھی۔ سولہ سال کی عمر میں میں نے بطور پیشہ کے اس طرف توجہ کی اور باقاعدہ تیرنا سکھانے والے سکولوں میں اسے سکھلانا شروع کیا۔ اٹھارہ سال کی عمر میں میں سکینڈینیویا کے تمام مقابلوں میں داخل ہوئی اور چار چیمپئن شپ جیت لئے۔ وہ وقت تھا جبکہ میں نے ایک دن انگلش چینل کو تیرنے کا خیال کرنا شروع کیا۔

سات سال ہوئے جب میں بیس برس کی تھی۔ میں ریاستہائے متحدہ امریکہ میں پہنچی ایک سال تک میں نے اپنے آپ کو زندہ رکھنے کے لئے کمائی کمانے کی جنگ کی۔ یہ خوش قسمتی تھی کہ میں نے مستقل کھانے کی عادت حاصل کر لی تھی اپنے نشیب و فراز کے باوجود اور وہ اکثر اس وقت نشیب تھے۔ میں نے اپنے تیرنے اور زور آوری کے کام کو جاری رکھا۔ اپنی عمدہ صحت کو قائم رکھا اگلے سال میں نے لڑکیوں کے کیمپوں اور شہر کے بعض حماموں میں تیرنے کے کام کو سکھانے کا کام حاصل کیا۔

پھر میں اس آدمی ایک امریکن سی کیمنگ [illegible] سے ملی۔ جس کے ساتھ بعد میں میری شادی ہوگئی جس کے بزرگوں نے دو سو سال سے زیادہ عرصہ ہوا جزیرہ سٹیٹن کو آباد کرنے میں مدد دی تھی اور جن کا مدتوں سے ریاستہائے متحدہ کی بحری فوج کے ساتھ تعلق تھا۔ وہ تیرہ سال مجھ سے بڑا تھا۔ میں محسوس کرتی ہوں کہ پہلی ہی نظر میں محبت ہو جانے کی وجہ سے ہم بہت نزدیک آ گئے۔ مگر اس کی تیرنے میں ناقابلیت کی وجہ سے میرے دل میں اس کی کشش نہیں ہوئی تھی۔ وہ اس وقت تیر نہیں سکتا تھا۔ وہ آب پاشی میں چلنے سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتا تھا۔ اگرچہ اس کے پاس تختہ جہاز پر سے کودنے اور ایک ڈوبتے ہوئے شخص کو امداد پہنچنے تک سطح پر لانے کا تمغہ تھا۔ تو بھی وہ کشتی چلا سکتا تھا اتنی کہ کبھی کوئی اور شخص جس سے میں کبھی ملی۔

۱۹۲۱ء کے شروع میں میں نے جزیرہ ہٹن کے گرد جانے سے بطور ایک قدرتی تیرنے کے امریکہ میں اپنی پہلی شہرت حاصل کی۔ میں پانی میں تین سیکنڈ کم سولہ گھنٹے تک رہی۔

چاہتی تھی۔ ڈاکٹر نے اس لڑکی پر ۱۹ اپریشن کئے اور اس کی انتڑیوں کے تمام نظام کو بدل دیا۔ اب وہ لڑکی پورے طور پر مرد بن گئی ہے اور اس کا نام بھی وکٹر رکھا گیا ہے۔

دوسرا واقعہ اس ڈاکٹر نے ہاورڈ جاکم(?) کا بیان کیا ہے۔ اس کی عمر ۲۹ سال کی تھی۔ اس ڈاکٹر نے اس عورت پر بھی اپریشن کئے اور اب وہ ایک مرد ہے۔ اس کی شادی بھی ایک عورت سے ہو گئی ہے۔

تیسرا تجربہ میری ایلیٹ پر کیا گیا۔ اور جس تبدیلی کی وہ خواہش کرتی تھی۔ وہ اس میں پیدا ہو گئی ہے۔ اس سلسلے میں اس ڈاکٹر نے جو چوتھا تجربہ کیا ہے۔ اس میں وہ عورت جس کی عمر اس وقت صرف ۲۳ سال تھی۔ ایک نوجوان لڑکے میں تبدیل ہو گئی۔ اور اب وہ ریٹ(?) فوج میں بطور رنگروٹ بھرتی ہو گئی ہے۔

# بدہضمی کو کیسے روکنا چاہیئے

(از ڈاکٹر گوپال کرشن رنگون)

بدہضمی نہایت ہی بُری مرض ہے۔ جیسے انسان [illegible] اور یہ انسان ہی ہے جو کہ اس بیماری کے لئے بہت ذمہ دار ہے۔ کیونکہ وہ آجکل بہت ہی غیر قدرتی طریقہ پر [illegible] کر رہا ہے۔

حیوان جو کہ قدرتی زندگی بسر کرتا ہے کسی وقت بھی [illegible] شاذ و نادر ہی بدہضمی سے تکلیف اٹھاتا ہے۔ جنگلی حیوان [illegible] اور بحری حیوانات اس خراب مرض اور اس کی مختلف پیچیدگیوں سے تکلیف نہیں اٹھاتے اور خانگی حیوان بھی شاذ و نادر ہی تکلیف اٹھاتے ہیں۔ یہ خانگی حیوان شاذ و نادر [illegible] تکلیف اٹھاتے ہیں۔ ان کے ساتھ یا تو زیادہ محبت ہوتی ہے جیسے بلی اور کتے جن کو بعض اوقات ناقابل ہضم اور ناموافق خوراک جیسے گلگلا یا چکنی اشیاء وغیرہ دی جاتی ہے جن کو ان کے آقا خود پسند کرتے ہیں۔ یا ان کو اپنی مرضی سے باہر گھومنے اور کھانے کی اجازت نہیں دی جاتی۔ خانگی کتوں کے متعلق زیر علم بات ہے۔ ہم جانتے ہیں کتوں کو سزا دی جاتی ہے۔ اگر وہ ہمارے عمدہ فرشوں کو بدصورت کر دیتے ہیں۔ اور ہمارے مال اسبابوں کو خراب کر دیتے ہیں۔ ان کو مقررہ وقت پر ہی رفع حاجت کرنا بھی سدھایا جاتا ہے جب ان کو کوئی باہر لے جاتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے نوکر غیر حاضر ہے یا اسے باہر نہیں لیجا سکتا وہ جب تک ہو سکے حاجت کو روکنے کی کوشش کرتا ہے اور جب وہ اسے نہ روک سکے رفع حاجت کر دیتا ہے۔ حاجت کو روکنے کی عادت یا ہدایت آہستہ آہستہ اُن کو قبض یا بعد کی پیچیدگیوں کی طرف لے جاتی ہے۔ علم طور پر گائے۔ بھینس یا گھوڑا گو خانگی جانور ہیں مگر قبض یا بدہضمی سے تکلیف نہیں اٹھاتے اور جب کبھی یہ جانور کسی بیماری سے تکلیف اٹھاویں تو وہ اپنے معدہ کو ویسے پُر نہیں کرتے جیسے ہم کرتے ہیں۔

**بدہضمی کی وجوہات** — میں چند علم اسباب کا ذکر کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ جو کہ بدہضمی پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

(۱) بے وقت اور بے قاعدہ وقفوں پر خوراک کھانا۔ ایسے لوگ ہیں جو کہ کسی چیز یا ہر ایک چیز کو کھا لیتے ہیں۔ جو ان کو کسی وقت مل جاوے خواہ راستہ چلتے ہوئے سٹریٹ میں یا کسی کوچہ والی دوکان میں یا کسی دوست کے گھر میں جس نے اُسے کوئی دعوت دی ہو۔

(۲) کئی حالتوں میں گرم اور اشتعال انگیز غذاؤں کا استعمال بھی بدہضمی پیدا کرتا ہے۔ بعض ایسے لوگ ہیں جو کہ بڑی مصالحوں والی خوراکیں جیسے کڑاہی چٹنی اور شوربہ وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں جو کہ معدہ اور انتڑیوں کو محرک کرتے ہیں۔

(۳) حیوانی خوراک کا زیادہ استعمال بھی بدہضمی کا ایک بڑا جزو ہے۔ بعض اوقات ہڈی کے ٹکڑے۔ میوہ جات کے چھلکے بیج حلق کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ معدہ اور انتڑیوں کے حصوں سے گزرتے ہیں۔ بعض اوقات چمٹ جاتے ہیں اور اپینڈی سائیٹس جیسی بعض تازہ امراض کا باعث ہو جاتے ہیں۔ ناموافق غذا جیسے نا پکی ہوئی یا گلی سڑی اور ایسی خوراک کا استعمال جیسے کھانے کی عادت نہیں ہے بدہضمی کا باعث ہے۔

(۴) شراب کا پینا بدہضمی کا سبب ہوتا ہے دراصل ہر ایک آدمی کو بہت سی امراض جیسے کمی خون۔ آتشک یا دوسری کہنہ امراض جیسے تپ دق وغیرہ میں کسی قدر بدہضمی ضرور ہو جاتی ہے۔

(۵) کاہلی کی عادات اور ورزش و تازہ ہوا کی کمی بھی اس مرض کے ضروری جزو ہیں۔

**علامات** — کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن ہونا ایک بڑی علامت ہے۔ پیٹ۔ چھاتی یا گلے میں درد ہو ہوا کے ساتھ یا بغیر پیٹ کا گڑ گڑانا۔ تلخ ہونا یا ڈکار آنا بھی علامات میں شامل ہے۔ بعض حالتوں میں قے ہو جاتی ہے اور اکثر حالات میں کھانا کھانے کے بعد کھانے کی قے ہو جاتی ہے۔ درحقیقت بدہضمی کی تمام حالتوں میں بھوک کی کمی واقع ہو جاتی اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ قبض علم علامت ہے بعض اوقات اسہال بھی دیکھے جاتے ہیں۔

**دیگر پیچیدگیاں** — اور وید نے صاف طور پر بیان کیا ہے کہ دیرینہ بدہضمی بہت سی شاہی امراض مثل تپ دق۔ کمی جان۔ خون کی قے۔ ناک سے خون جانا۔ دل کی بیماری۔ مردمی کی کمی۔ پیشاب کی امراض وغیرہ بواسیر (خونی یا بادی) کمی اعصاب کا بنیادی سبب ہو جاتی ہے۔ دراصل کوئی بیماری مریض پر بدہضمی کا حملہ کر سکتی ہے جیسا کہ بہت سی متعدی امراض پلیگ۔ ہیضہ۔ چیچک وغیرہ ہوں۔

**علاج** — کوئی ڈاکٹر مریض کی طرف سے پوری پوری امداد کے بغیر اس مرض کا علاج نہیں کر سکتا۔ پہلا کام اس سبب کو دور کرنا ہونا چاہیئے جس نے یہ حالت پیدا کر دی۔ یہ سبب زیادہ قہوہ، چائے یا الکوحل یا کھانے کی بے قاعدگی اور بے قاعدہ عادات یا زیادہ کھا جانا اور زیادہ مصالحہ دار اور مشتعل کرنے والی غذاؤں کا کھانا ہو سکتا ہے۔ جو خوراک ہم کھائیں وہ اچھی طرح استعمال کرتے ہوئے پوری طرح سے چبانا چاہیئے اشتعال دلانے والی۔ غیر موافق اور بدہضمی کرنے والی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اچھی طرح ابلی ہوئی اور پورے طور پر پکی ہوئی خوراک کھانی چاہیئے۔ صرف دن میں دو مرتبہ کھاؤ۔ دو کھانوں کے درمیانی وقفہ میں کوئی چیز نہ کھاؤ۔ اگر تم کوئی زود ہضم کھیر یا پھل کھانا چاہتے ہو تو یاد رکھو کہ بہتر کھانا کھانے کے ساتھ یا فوراً کھانا کھانے کے بعد ہی کھانا چاہیئے دراصل پھل کی خوراک سب سے عمدہ ہے شاید لاگت کے باعث سب نہیں کھا سکتے ہیں۔

غذا کے درمیان یا فوراً بعد میوہ کا استعمال ایک سنہری اصول ہے۔ غذا سے پہلے کوئی چیز نہ کھانی چاہیئے۔ دو غذاؤں کے درمیان کم از کم ۴ یا ۵ گھنٹوں کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ اچھی طرح چھلکا دور کئے ہوئے یا چکی میں پسے ہوئے چاولوں سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ ان سے تمام چوکر علیحدہ ہو جاتا ہے اور چوکر میں جو ضروری وٹامن [illegible] ہوتے ہیں ان سے محروم رہنا پڑتا ہے۔ قبض کو شکست دینی چاہیئے۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹہ مکمل آرام کرنا چاہیئے۔ کھلی ہوا میں ورزش۔ اچھی صحت۔ مناسب ہاضمہ کے لئے بہت ضروری ہے۔ ہر ایک چیز جو بیماری سے [illegible] بالکل پرہیز کیا جاوے۔

خط و کتابت کرتے وقت چٹ نمبر کا حوالہ ضرور دیا کریں ورنہ عدم تعمیل کی شکایت معاف

(مینیجر)

مسٹر شمٹ اس کا خاوند جو کہ ویسا ہی مضبوط ہے اور اسی سرکس میں کام کر رہا ہے۔



ڈوڈھوال کہتے ہیں۔ ڈوڈھوال راجپوتوں میں ایک فرقہ ہے جس کے لوگ ہندو بھی ہیں اور مسلمان بھی۔ وُہ جس بستی میں جاتے ہیں اگر وہاں ڈوڈھوالوں کے گھروں تو اُن کے ہاں سے کوئی چیز نہیں لیتے۔ بلکہ جو کچھ کماتے ہیں وُہ ان گھروں کی نذر کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ سانپ کا پھن اور دُم کاٹ کر باقی حصہ مچھلیوں کی مانند بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ وُہ سانپ کے زہر سے کئی بیماریوں کی دوائیں بناتے ہیں۔

## سانپ کے گوشت کا عرق

فرانس کے بعض حصّوں میں سانپوں اور چھپکلیوں کا خشک گوشت اب تک دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ فرانس میں طبی الفاظ کی ڈکشنری تھی اس میں ۱۸۸۹ء تک یہ لکھا ہوا تھا کہ سانپ کا گوشت دوا ہے۔ بیڈریو کا ایک ڈاکٹر لکھتا ہے کہ اس ضلع کے بہت سے گھروں میں ایک قسم کے سانپ کو خشک کر کے رکھا جاتا ہے اور جب خاندان کے کسی شخص کو زکام یا سردی یا بخار ہو جاتا ہے تو اسے سانپ کے گوشت کا ایک ٹکڑا پانی میں اُبال کر وُہ پانی اسے پلایا جاتا ہے۔ اس عرق کے اثر سے بیمار کے جسم کے مسامات کھل جاتے ہیں۔ اُسے خوب پسینہ آتا ہے اور وُہ تندرست ہو جاتا ہے۔

فرانس کے ایک اور ضلع میں وِمیر باڈی (ایک قسم کے سانپ کے گوشت کا عرق) زکام اور بخار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے۔ کہ ۱۹۲۹ء میں آسٹریا کی ملکہ ایک خاص قسم کی بیمار ہو گئی اور کسی دوا سے صحت نہ ہوئی۔ تو اس کے معالجوں کو مجبور کیا گیا کہ مریضہ کو وِمیر سانپ کے گوشت کا سفوف کھلایا جائے۔ اس سے اس کو آرام ہو گیا۔

فرانس کے ایک اور ضلع میں سانپ کی چائے کا بڑا رواج ہے اور یہ چائے نہایت طاقتور دوا سمجھی جاتی ہے۔

## زہر سے تریاق

ایران، عراق اور آس پاس کے ملکوں میں سانپ سے بنائی جانے والی ادویہ کا بڑا رواج تھا۔ جہاں وُہ تریاق کے نام سے استعمال کی جاتی تھیں۔ ایک انگریز محقق لکھتا ہے کہ سانپ کے زہر سے جو تریاق بنایا جاتا ہے وُہ اس زہر کا مجرب علاج ہے جو زہریلے جانوروں کے کاٹنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔

چین کے ایک ڈاکٹر نے ۱۹۳۸ء میں ایک رسالہ شائع کیا تھا جو چھپکلیوں اور ان کے زہر سے متعلق ہیں۔ ان ادویہ کو استعمال کرنے والے شخص کو بخار جیسی گرمی محسوس ہوتی ہے جس کے بعد وُہ بیہوش ہو جاتا ہے پھر خوب پسینہ آتا ہے۔ اور بعض اوقات جسم میں تشنج یعنی اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے۔ چین کے ڈاکٹر اسی معمولی چھپکلی سے ادویہ تیار کرتے ہیں۔ جو ملک میں گرمی کے موسم میں گھروں میں پائی جاتی ہیں۔ ڈاکٹروں نے تحقیقات سے معلوم کیا ہے۔ کہ چھپکلی کا زہر سے ملتا ہوا ہے۔

رسالہ امریکن سائنس سفنگز میں کئی سال ہوئے ایک مضمون میں بتایا گیا تھا۔ کہ افریقہ کی کئی قومیں سانپ سے کئی بیماریوں کا علاج کرتی ہیں۔

# روس میں ۹ عورتیں مرد بن گئیں

مہا بھارت میں ایک عورت کے مرد ہونے کا ذکر ہے۔ مصر میں چند سال ہوئے قدرتاً ایک ایسا واقعہ ہوا۔ ایک بار سُنا کہ ایک پنڈت منتروں کے زور سے ایک عورت کو مرد بنایا جا چکا ہے۔ مگر روس سے تو عجیب ہی خبر آئی ہے۔

روس میں ایک لڑکی نے خیال ظاہر کیا تھا کہ "کاش میں لڑکا پیدا ہوئی ہوتی"۔ ڈوسٹو ہسپتال کے انچارج سرجن ڈاکٹر آئی۔ اے گولانی شکی نے اس تصوری کو حل کر دیا ہے۔

اس ڈاکٹر نے اپریشنوں کا ایک نیا سلسلہ جاری کیا ہے۔ جس کے ذریعہ وُہ مرد یا عورت میں ایک خاص تبدیلی پیدا کر سکتا ہے۔

اس ڈاکٹر نے ۱۹۳۶ء میں تقریباً نصف درجن مردوں پر اپریشن کیا۔ اور اس کا جو نتیجہ نکلا وہ اب ایک سائنٹفک سوسائٹی کے پاس تحقیقات کے لئے بھیجا گیا ہے۔

سب سے پہلے اس نے ایک لڑکی کو زیر اپریشن کیا۔ جس کی عمر ۱۹ سال تھی۔ یہ لڑکی

# ولائتی مشہور ادویات کے راز

(کتابی صورت میں لانیکے حقوق محفوظ)

(سلسلہ کے لئے دیکھو اخبار مورخہ ۱۹ فروری ۲۶ء)

## ڈاکٹر وان ولیک کی زکام کی دوائی

( )

یہ کسی امریکہ کی کمپنی کی دوائی ہے مگر لنڈن میں اسکی شاخ ہے اور وہاں یہ دوائی بھی خوب بکتی ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ یہ دوائی بالکل بے ضرر۔ فوراً نشو و نما کرتی ہے۔ تسکین دیتی ہے اور فوراً ناک یا سر کے زکام کو دور کرتی ہے۔ نیز نزلے کے بہرہ پن۔ گلے۔ خراش گلو وغیرہ کو مفید ہے نسخہ یہ ہے :-

کاربالک ایسڈ ——— ۳/۵ جزو
روغن صندل ——— ۱/۲ جزو
روغن یوکلپٹس ——— ۱/۵ ا جزو
روغن پیپرمنٹ یا پودینہ ——— ۱/۲ جزو
سالٹ پیرافن اتنا کہ کل سو جزو ہو جاوے۔

سب کو ملا کر مرہم سا بنا لیویں۔ اس دوائی کی ڈبیہ کی قیمت تقریباً تین روپے آٹھ آنے ہے (۳ء۸) کسی بھی انگریزی دوکان سے اتنی ہی دوائی دو پیسہ سے ایک آنہ تک بن سکتی ہے۔

## سٹیون صاحب کا علاج دق

( )

یہ ایک بہت اعلیٰ مثال ہے کہ ولائیت کے اشتہار باز کیا کرتے ہیں۔ اتنا زبردست یہ لکھتے ہیں کہ انسان سمجھ لیتا ہے کہ بس اگر دوائی ہے تو یہی ہے۔ مگر افسوس ہے کہ اشیا بہت معمولی ہوتی ہیں۔ کچھ چیزیں کام کی ہیں تب تو کسی کو افسوس نہ ہو۔ نسخہ از حد معمولی ہوتا ہے۔ اس سے بہت بہتر نسخے معمولی معمولی ڈاکٹر جانتے ہیں مگر وہ دو چار روپے۔ یہ ادویات ملا کر صرف اشتہار بازی سے انکو دنیا کی کل ادویات کا سرتاج بنا دیتے ہیں۔ اس شخص نے اول جنوبی افریقہ میں اس کو سیا کو کے نام سے مشتہر کیا اور پیچھے سٹیون اس کا نام ہوا۔ سیکڑوں ڈاکٹروں کے سارٹیفکیٹ حاصل کئے۔

آپ ایک خط بھیج دیجئے۔ کتاب ڈاک سے پہنچ جاتی ہے اور اس کے ساتھ ایک خط آتا ہے جیسے کہ عام ولائیت والوں کا قاعدہ ہے۔ خط کا خلاصہ یوں ہے :-

تب تمام دنیا جانتی ہے کہ تپ دق کے علاج کے واسطے ڈاکٹروں کے پاس ابھی کچھ نہیں ہے۔ عام ادویہ جو اس مرض میں استعمال ہوتی ہیں اور ہر ایک ان کو جانتا ہے ڈبی سے کر عمدہ عمدہ لیبل لگا کر لوگ بیچتے اور روگیوں کو ٹھگتے ہیں۔ امریکہ سے جب ڈاکٹر ان کے نام سے انکار کرتا ہے تو وہ یہاں انگلینڈ میں آکر اپنا کام چلاتے ہیں۔ مگر سارے انگلستان میں ایک بھی دوائی پیٹنٹ ایسی نہیں ہے جس کے معمولی اجزا سب نہ جانتے ہوں۔ اور جب تمہارا ڈاکٹر تم کو راضی نہیں کر سکا ہے تو ان ادویات سے کیسے راضی ہو جاوینگے۔

میں نہیں کہتا کہ تپ دق ہر حالت میں علاج پذیر ہے میرا مطلب یہ ہے۔ اگر آپ دقی ہیں یا دق کا رجحان ہے یا شروع ہے تو میں تمہیں راضی کر دونگا۔ اور اگر آپ راضی نہ ہوں تو آپ کی قیمت واپس کر دونگا۔

میں نے اپنی دوائی کو افریقہ کی بوٹیوں سے تیار کیا ہے جن کو ڈاکٹر جانتے بھی نہیں ہیں۔ دو تین ہفتہ میں کافی آرام آتا ہے اور تین ماہ کے اندر اندر اکثر بالکل آرام آجاتا ہے اس قسم کی باتیں اول خط میں ہیں۔ فرض کیجئے آپ نے جواب نہ دیا تو پھر ایک خط آتا ہے جس میں ایسے دلائل دے کر لکھتے ہیں کہ دو تین ہفتہ کی دوائی آپ ضرور منگوائیں جس سے بیماری رک تو ضروری طور پر جاتی ہے۔

پھر خط آتا ہے جس میں ایسی باتیں لکھی ہوتی ہیں۔ دگوں میں یونہی خیال پھیلا ہوا ہے۔ میں ثابت کر سکتا ہوں۔ ایک ایسی چیز دریافت ہو گئی ہے جس سے تپ دق کے جرمز قطعی نابود کئے جا سکتے ہیں بدوں جسم کو کوئی نقصان پہنچنے کے۔ دراصل یہ دوائی جرم کش ہونے کے علاوہ مقوی اور ٹانک ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ دنیا کے اندر ہوشیار سائنسدان اور خاص معالج ہزاروں سامانوں کے ساتھ ایسی دوائی دریافت کرنے کی کوشش میں تجربہ کرتے رہے ہیں کہ جو تپ دق کے جرمز کو بدوں جسم کو نقصان پہنچانے ضائع کر دے۔ مگر وہ کامیاب نہیں ہوئے۔ میری دوائی میں خوبی یہ ہے کہ اس کے اجزاء ان کو معلوم نہیں اور انہوں نے تجربہ بھی نہیں کئے ہیں۔ کوئی ڈاکٹر چاہے تو میں یہ نسخہ بتلاتا اور یہ ثابت کرنے کو تیار ہوں کہ تپ دق میری دوائی سے جاتا رہتا ہے۔ دو قسم کے اقرار نامے آپ دستخط کر کے بھیج دیجئے۔ جو مریض کی حالت خراب ہو اس کے ساتھ یہ اقرار ہوتا ہے کہ دیدیں۔ تین ماہ کی دوائی بھیم پہنچائی جاویگی۔ اگر تمہاری حالت میں ترقی نہ ہو تو قیمت واپس ہوگی۔ معمولی حالتوں میں قیمت پیچھے لی جاتی ہے کہ فلاں تاریخ تمہاری ایک دوائی سے سب جرمز دق مر جاوینگے اور تب اشارہ پیسہ بھیجدینا ہوگا۔

موزوں یہ ہے کہ جب اقرار نامہ دینے کا وقت آتا ہے تو اس کے الفاظ بہت توڑ مروڑ کر کے لکھے جاتے ہیں اور مریض کو اچھے ڈاکٹر کی رائے لے کر بھیجی ہوئی ہے کہ یہ ایسی لئے ہونا چاہیں۔

ایک جگہ لکھا ہے کہ سٹیون صاحب کی دوائی صرف دق کا ہی علاج نہیں یہ تمام جرمز کی امراض کی قاتل ہے اور بڑی بھاری ٹانک ہے۔ خون کو صاف کرتی۔ معدہ کو مضبوط کرتی اور اعصاب کو تحریک دیتی ہے اور گرے ہوئے جسم کو پھر اٹھاتی ہے۔

ترکیب استعمال یہ ہے۔ ایک چمچہ چاء کا گرم پانی میں ڈال کر صبح ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے اور رات کو سوتے وقت غذا کے دو گھنٹہ بعد۔ اگر مریض ۲ا دو تین بجے رات کے درمیان جاگتا ہے تو ایک خوراک اور دی جا سکتی ہے۔

اس عجیب نسخے کے اجزا برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے تقریباً یہ بتلائے ہیں۔ ایک شیشی کی قیمت کا اندازہ ۱۲ روپیہ لگایا ہے۔

رکٹی فائڈ سپرٹ (ست شراب) ۱/۲ ۲۲ جزو
گلسرین ۱/۵ ۱ "

کیریبریا کا جوشاندہ (تین گنا پانی میں پکا ہوا) اس قدر کہ کل ۱۰۰ جزو ہو جاوے۔

ایک بات مزے کی اور ہے کہ اشتہار سے بمرجب ڈاکٹر صاحب جو نسخہ ڈاکٹروں کو بتلاتے ہیں اس میں لکھتے ہیں کہ ایک اونس دوائی کے اندر ۰۰ گرین خاص قرلیوں اور ۱/۲ ۳ گرین سے تیار کر کے ڈالا جاتا ہے۔

(باقی دارد)

حکمائے نامی وگرامی اپنے اپنے مجربات بھیجکر مشکور فرماتے رہا کریں تاکہ عوام کو فائدہ اور آپکو ثواب دارین حاصل ہو۔

(مینجر)

# سوالات ضروری معہ جوابات

ضروری سوالات کے واسطے ہر سوال کیساتھ ہو روپے کے نام فیس بھیجی جاوے - یہ سوالات بھی باری پر درج ہوتے ہیں - ہاں انکے جواب ساتھ ساتھ ہی درج کر دیے جاتے ہیں ؎

(ایڈیٹر)

(۱۱۶) ایک ایسا نسخہ تحریر فرماویں جو کہ میریا بخار اور بڑھی ہوئی تلی کو دور کرے - دل جگر معدہ کو طاقت دے - میں یہ نسخہ اپنے ۱/۲ ۲ سال کے بچہ کو استعمال کرانا چاہتا ہوں - نسخہ آزمائشی مجرب اور آسان ہونا چاہیے - اور کسی قسم کا نقصان دینے والا نہ ہو مہربانی ہو گی ؎

(خریدار اخبار ۲۶۸۹)

**جواب:-** میرا کسیس ۳ ماشہ - نوشادر ۳ ماشہ - قلمی شورہ ۲ ماشہ - کونین ۳ ماشہ - تیزاب گندھک ۱۰ ماشہ سب کو ایک بوتل (تین پاؤ والی) میں ڈالکر چند بار ہلا دیں - جب سب اشیاء مل جاویں - تو اس میں عرق گلاب ڈالکر بھر دیں - خوراک جوان کے واسطے ۲ ماشہ تھوڑا پانی ڈالکر - بچے کے واسطے ایک ماشہ ایک چمچہ پانی میں ڈالکر سنہ فیس ڈالدیں ؎

(۱۱۷) بندہ کو عرصہ ایک سال کا ہوا کہ سوزاک کی شکایت ہو گئی تھی - جو کہ مندرجہ ذیل دوا استعمال کرنے سے آرام آگیا - سنگ جراحت - سرد چینی - گیرو - اسبغول - یہ دوا کاسنی کے پانی سے لی گئی - مگر کلی صحت نہیں ہوئی - اس کے بعد دیسی - انگریزی ادویہ بھی کیں مگر کلی صحت نہیں ہوئی - تکلیف یہ ہے کہ پیشاب کی نالی میں ایک دانہ سا ہو گیا ہے جو کہ دبانے سے محسوس ہوتا ہے - جو کہ باجرہ کے دانہ کے برابر ہے - کبھی چھوٹا ہو جاتا ہے کبھی بڑا اور اس میں سے پیپ بہتا رہتا ہے - جلن وغیرہ بھی معمولی سی ہوتی ہے - ہاں البتہ اگر کبھی پیشاب زیادہ زور سے آئے تو پہلے تو کچھ درد ہوتی ہے مگر بعد میں نہیں ہوتا - پرمینگنیٹ کی پچکاری کرتا ہوں اس سے پیپ کم آتی ہے - مگر جب پچکاری کرنی چھوڑ دیتا ہوں پھر زیادہ آنے لگتی ہے - جہاں تک خیال ہے قرحہ ہے - کوئی نسخہ بذریعہ سوالات ضروری درج کرکے مشکور فرماویں ؎

(خریدار اخبار ۲۳۹۳)

**جواب:-** نیلا تھوتھا ایک رتی - پھٹکڑی ۲ رتی - کشتہ سفیدہ ۴ رتی سب کو صاف کھولتے ہوئے پانی ایک چھٹانک میں ڈالکر پچکاری تین بار دن میں کیا کریں - اور کشتہ قلعی ۳ رتی صبح و شام کھاتے رہیں آرام ہو گا ؎

(۱۱۸) کشتہ سونا و چاندی کی مکمل و مفصل تراکیب تحریر فرماویں - گو آپ نے آج سے پہلے ہزاروں تراکیب کتب سے لکھدی ہیں لیکن کسی پر تسلی نہیں ہوتی - تراکیب وہ درکار ہیں جو آپ کی مجرب ہوں اور اس واسطے پچھلی کسی اخبار کا حوالہ نہ دے کر مجرب نسخہ جات تحریر فرماویں ؎

(۲) آپ نے مئی ۱۹۲۱ء میں وعدہ کیا تھا کہ کام ورتی شاستر حصہ دوم ایک سال کے اندر اندر چھپ جاویگا - کیا مئی ۱۹۲۱ء سے ابھی تک ایک سال نہیں گزرا یا یہ کہ آپ کو فرصت نہیں ہوئی - یا کہ آپ نے یونہی اشتہار دے دیا تھا کہ ایک سال کے اندر اندر دوسرا حصہ چھپ جاویگا یا کہ آپ سے دوسرا ادھر سے مضمون کافی نہیں اکٹھا ہو سکا - غرض ۲۰۰ کے قریب سے کئی بار یہی بات آپ سے آپس کی بات چیت میں پوچھنی چاہی تھی لیکن جواب کوئی نہ آیا - میں نے سوچا کہ دو آنے کے ٹکٹ ضائع کرو اور مکمل جواب حاصل کرو - تاکہ دوسرے خریداروں کو بھی پتہ لگے کیونکہ میری طرح ہی ہر ایک بھٹکتا پھرتا ہو گا کہ دوسرا حصہ جلد نکلے اور ہم پڑھیں لیکن ایسی حالت میں مجھے تو ہرگز امید نہیں ہے کہ یہ کبھی نکل سکے - ایکدفعہ اس کا مکمل جواب دیدیں تاکہ اور لوگ بھی اسکے متعلق بار بار آپ کو دریافت کرکے تنگ نہ کریں اور صبر سے بیٹھ رہیں ؎

(ناہدار الشرداس کلرک خریدار اخبار)

**جواب:-** کشتہ سونا - ورق سونا ایک تولہ پارہ ۲ تولہ لیموں کے رس میں تین دن کھرل کرکے ٹکیہ بنا کر گندھک آملہ سار ۲ تولہ ایک پیالہ میں ٹکیہ کے نیچے اوپر دے کر منہ بند کرکے ۱۰ سیر اوپلوں کے درمیان رکھکر آنچ دیں - ایسی ۷ آنچ میں نہایت اعلیٰ کشتہ ہو گا ؎

کشتہ چاندی - برادہ چاندی ایک تولہ پارہ ۲ تولہ ان کو گیندا تمباکو کی جڑ کے رس میں تین دن کھرل کرکے اسی کے ۵ تولہ نغدہ میں بند کرکے ۵ سیر اوپلوں کی ۷ آنچ دیں عمدہ کشتہ ہو گا ؎

(۲) کام ورتی حصہ دوم کی تیاری کے ہم خود بھی خواہشمند ہیں - مضمون کے نوٹ بھی موجود ہیں - صرف کثرت کار ہی مانع رہا ہے بہتیرا زور لگایا وقت نہیں ملتا - اگر ایسا کیا جاوے کہ بجائے اکٹھا نکالنے کے ایک ایک مضمون ہر تیسرے مہینے شائع کرنا شروع کر دیں تو ممکن ہے کہ مجبوراً لکھنا پڑے - اس وقت خیال یہ ہے کہ لڑکے جب ولایت سے آجاویں تو اس سال میں لکھنا شروع کرا دیا جاوے - آگے جو ایشور کو منظور ہے ؎

(۱۱۹) میں ابھی ایام شیرخوارگی میں تھا کہ میری ماتا جی سخت بیمار ہو گئیں - مجھے بھی آغوش مادر سے جدا کر کے دایہ کے سپرد کیا گیا - والدہ کی بیماری کا اثر مجھ پر پڑا جو عرصہ تک بیمار رہا - دوسرے دایہ بھی کمزور تھی بھی دودھ مقوی حاصل نہیں ہوا کمزوری لاحق ہو گئی - ابھی عمر چھ سال کی ہو گی کہ اچانک لقوہ نے آدبایا ساتھ ہی فالج بھی ہوا جس کا اثر آنکھوں پر پڑا دونوں آنکھیں اندر کو دھنس کر چھوٹی سی ہو گئیں آنکھ پر خاص اثر پڑا - بوجہ چھوٹی اور اندر دھنس جانے کے علاوہ بینائی بھی کمزور ہو گئی - قدرت کے کھیل مفلسی بھی ہمراہ گئی میرے والدین سخت فاقوں میں مبتلا ہو گئے مجھے ایام لڑکپن طالب علمی کا زمانہ گو خوراک مقوی نہیں مل سکی میں اپنی بیس سال کی عمر تک اسی حالت پر رہا - اب میری پچیس سال کی عمر ہے - پانچ سال سے ملازم ہوں اب حتی الوسع خوراک مقوی کھائی جاتی ہے - شادی شدہ نہیں ہوں - کوئی غیر فطرت فعل نہیں کیا مگر دیکھنے سے چہرہ مردنی حالت میں ہے جیسے کوئی بیماری سخت سے اٹھا ہو - دل طاقتور ہے مگر بدن کے اعضا ویسے سڈول نہیں جیسا کہ ہمارے ہم عمر دوستوں کے عمر پچیس برس ہے مگر چہرہ اور جسم کے دیکھنے سے ہر شخص چالیس سال سے تجاوز بتلاتا ہے - ضروری ورزشیں اور کھیلیں کی جاتی ہیں - مزاج سوداوی ہے ایک ڈاکٹر کو ملاحظہ کرانے سے اس نے مرض (مالیو لیا) بتلایا ہے (بیماری لقوہ) لڑکپن کے بعد تاحال کسی موذی مرض نے حملہ نہیں کیا - اگر زیادہ سردی پڑے تو پاخانہ خون آمیز آتا ہے البتہ گرمی میں مزاج درست حالت میں رہتا ہے براہ نوازش کوئی خوراک یا دوائی جو عام مل سکے تجویز فرما کر مشکور فرماویں ؎

(۲) میرے ایک برادر صاحب جن کی عمر اب اٹھائیس سال کی ہے مزاج بلغمی ہے عرصہ

ایک سال کا گذرا کہ دم کشی کی شکایت ہوئی۔ مگر دوا کرنے سے آرام ہو گیا۔ اب حالت یہ ہے کہ اگر دودھ پیا جاوے تو دست کی صورت میں پاخانہ آتا ہے ورنہ اصلی حالت میں۔ پچھلے سال بخار شدید بھی ہوا تھا۔ گرمی سخت ہے۔ دھات (جریان) آتی رہتی ہے۔ قدرے سر میں بھی درد رہتا ہے چلتے وقت سستی معلوم ہوتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہے۔ جس وقت کھانا کھایا جائے اُسی وقت پاخانہ آ جاتا ہے۔

(خریدار اخبار ۲۳۷۵)

**جواب:۔** آپ ورزش کرتے ہیں کھیلتے ہیں۔ کوئی عیب بھی نہیں تو پھر غذا کو ٹھیک کرنے سے ہی آرام ہونا چاہئیے۔ آپ کی غذا ایسی ہونی چاہئیے جس کے اندر سب اجزاء بدنی موجود ہوں۔ مختصراً یوں سمجھ لیجئے روٹی اَن چھنے آٹے کی کھایا کریں۔ کھانے کے ساتھ سبزیاں کافی مقدار میں کھائیے۔ وہ ایسے بنائی جاویں کہ ان کا پانی نہ نکالا جاوے۔ آٹا تھوڑا ہو مگر سبزیاں زیادہ کھاویں۔ کچی سبزی بھی کوئی ہو۔ کوئی نہ کوئی پھل ضرور ہو۔ ساتھ ہی مغز بادام۔ پستہ وغیرہ جو مغزیات چاہیں۔ مصری و مکھن کے ساتھ غذا کے وقت کھا لیا کریں۔ اگر ہضم ہو سکے دودھ میں تھوڑا گھی ڈال کر تیسرے پہر کو کھا لیا کریں خدا فضل کریگا۔

(۲) اسپغول ۶ ماشہ بہمراہ شربت اعجاز ۴ تولہ۔ عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ ہر روز صبح کو ۲ ماہ تک کھلاویں۔ بعد از غذا امرت دھارا ۳ بوند کھلا دیا کریں۔ خدا چاہے آرام ہوگا۔



# نہایت ضروری

## سب ناظرین مہربانی کرکے نوٹ کر لیں

کہ دیش اپکارک کا ۲۲ واں سال ختم ہو کر چوبیسواں سال یکم اپریل ۱۹۲۶ء سے شروع ہوتا ہے۔ ۲۲ سال سے جو خدمت طب کی دیش اپکارک نے کی ہے وُہ آپ صاحبان سے بھُولی ہوئی نہیں ہے۔ مگر یکم اپریل سے ایک خاص سلسلہ مضامین بھی جناب پنڈت صاحب شروع کرنے والے ہیں۔ جس کی اطلاع دی جا چکی ہے اس وقت لکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ ایسے مفید رسالہ کو زیادہ مفید و دلچسپ بنانے میں مدد دیجئے۔ اور اپنے دوستوں کو اس کی خریداری کرا کر ان پر احسان کیجئے۔

جن اصحاب کا چندہ مارچ کے اخیر میں ختم ہوتا ہے وُہ برائے مہربانی اگلے سال کے واسطے یہ اخبار دیکھتے ہی دو روپے آٹھ آنے (عہ/۲) منی آرڈر کر کے روانہ کر دیں۔ منی آرڈر کرنے سے دفتر کو آرام رہتا ہے۔ اور دو آنے کی بچت بھی رہتی ہے۔ جو کہ وی پی کی صورت میں رجسٹری کا آپ کو دینا پڑے گا۔ مگر

## یہ خیال رہے

کہ اگر کسی صاحب کا چندہ ۳۰ مارچ تک نہ آیا تو اگلا پرچہ ان کو دو روپے آٹھ آنے (عہ/۲) کا وی پی کر دیا جاوے گا۔ کوئی صاحب وی پی کو واپس کرنے کے جرم کے مرتکب نہ ہوں۔ جن کو آگے کے واسطے خریداری منظور نہیں وُہ پہلے ہی ایک خط ڈال دیں۔ کہ ان کو وی پی نہ کیا جاوے۔

جن اصحاب کا چندہ بجائے مارچ کے اپریل۔ مئی یا جون میں ہی ختم ہوتا ہے وُہ بھی سال سال کا حساب پورا کرنے کے واسطے یکم اپریل ۱۹۲۵ء سے ۳۰ مارچ ۱۹۲۶ء تک کا چندہ پورا کرنے کے واسطے بقایا کا منی آرڈر کر دیں۔

فرض کرو کہ کسی صاحب کا چندہ ۱۰ اپریل تک کا جمع ہے تو وُہ ۱۰ رکم عہ اور جنکی مئی میں ختم ہوتا ہے تو ۱۰ رکم اڑھائی روپیہ بھیج دیں۔ ایسے ماہ کا مد چندہ جن کو وصول ہے وُہ مہر لگا کر بھیج دیں۔ ایسا کرنے سے ان کا حساب بھی اخبار کے سال کے ساتھ شروع ہو جاوے گا۔

جو صاحب چاہیں خط لکھ کر پوچھ سکتے ہیں یا اتنا کارڈ لکھ دیں کہ ہمارا جتنا بھی چندہ جمع ہو وُہ کاٹ کر باقی مارچ ۱۹۲۶ء تک کا چندہ وصول کر لیں جو صاحب کوئی دوائی بھی منگوانا چاہیں۔ تو وُہ دوائی کے آرڈر کے ساتھ یہ لکھ دیں کہ میرا چندہ جتنا چاہیں وی پی میں شامل کر لیں۔ دفتر ٹھیک حساب کر کے وی۔ پی کر دے گا۔

اُمید ہے معزز ناظرین اس اطلاع کو نہایت ضروری خیال کر کے جلدی اس پر عمل کریں گے۔

# اَمرت دھارا سلور جوبلی کی پہلی سالگرہ

امرت دھارا سلور جوبلی کی پہلی سالگرہ کا دن ۱۳ مارچ ۱۹۲۶ء تھا۔ اس پہلی سالگرہ کو دلچسپ اور پُر لطف بنانے کے لئے بڑا مفید پروگرام بنایا گیا تھا۔ اس پروگرام کے مطابق جلسہ کی کارروائی ۶-۱۰-۱۱-۱۲ مارچ کو رکھی گئی تھی

## ۶ مارچ کی کارروائی

۶ مارچ کو لڑکیوں کی کھیلوں اور ایک سے تین سال کے بچوں کا مقابلہ تھا۔ کارروائی شروع کرنے کے لئے ایک بجے کا وقت رکھا گیا تھا مگر ۱۲ بجے سے ہی ہندو مسلمان۔ آریہ۔ عیسائی اور سکھ۔ سکولوں کی لڑکیاں اپنی معلماؤں۔ اور بہن بھائیوں کے ساتھ اور دیگر شہر کے ہر ایک حصّہ سے مستورات اپنے بچوں کو لئے ہوئے آنی شروع ہو گئیں اور جلد ہی ہزاروں کی حاضری تک نوبت پہنچ گئی۔

مس نیو پرنسپل کوین میری کالج۔ لیڈی صاحبہ سر فضل حسین۔ اور شریمتی ستیہ وتی شاستری پروفیسر گورنمنٹ وومن کالج لڑکیوں کی کھیلوں کے واسطے جج تھیں۔ اور مس علی بخش انچارج زنانہ ہسپتال دہلی دروازہ لاہور۔ لیڈی ڈاکٹر رام کور۔ نیز مسز گیلن سی اور مسز رکنس ہیلتھ وزیٹرز میونسپل کمیٹی لاہور ایک سے تین سال کے بچوں کا امتحان کرتی تھیں۔

لڑکیوں کی کھیلوں میں ۱۰۰ انعام اور بچوں کی تندرستی میں ۲۵ انعام مقرر ہوئے۔ سب سے زیادہ بچے جانچ میں لائے گئے۔ اور بھی بہت سے بچے موجود تھے